

见证禅修

甲状腺功能亢进终于好转

——大马 魏建珉（齐戒）

之前，钱对我来说是万能的，我可以用我的健康来换取金钱。一般人工作 8 个小时，我就工作 16 个小时，所以我 14 岁时就自己当老板了。那时候因为我一直想把生意做大，加上又多开了一间工厂，通常当我回到家的时候都已经晚上 10 点、11 点了。我每天都持续着这样的生活，夹杂着不断累积的压力、情绪和睡眠不足，直到有一天我开始失眠，心跳很快，一直喘，也吃不下饭，这个感觉现在想起来都很难受。而且我开始消瘦，由最高的 80 多公斤，瘦到 67.5 公斤。医生说我这是大颈包（编注：又称甲状腺肿、甲状腺肥大），荷尔蒙失调引起的，然后就开药给我吃。

刚开始给我吃一粒药，没有好转，回诊的时候，医生就加两粒，也是没有好转，于是我就换了别的医生。医生重新验血后，也说我是荷尔蒙失调，然后就重新给我加药量。我的最高纪录是一天要吃 12 粒药，可是我的身体却变得更加严重。每天晚上大概 7 点多左右，我就会感觉体内很冷，那种冷不是一般的冷，冷到我的手一直颤抖，抓都抓不住，身体一直冒冷汗，整晚最少要换 5 件衣服。现在想起那个感受真的还是很害怕。

那时候我对人生真的开始没有方向了，不能吃也不能睡，直到三个月的时候，我已经不能去工厂了。拼了这么多年，我的人生意是什么？钱对我来说真的这么重要吗？我没有放弃我自己，坦白讲我一路走来面对过很多的波折和挑战，我都可以一一度过，我相信这次也不例外，奇迹应该会再发生的。

刚好遇到菩提禅修有一个八天半的健身班课程，我就叫朋友帮我报名。上课的时候他们讲什么我都听不进去，因为我已经 3 个月睡不好、吃不好了。当我练大光明手往上举的时候，抖得很辛苦，然后奇迹真的发生了。课程第一天，我没吃安眠药就可以很好地入睡，也没有做梦，甚至比我没有生病之前更加好睡，一躺下去醒来就是天亮了。当时禅堂的师兄姐跟我说，修练大光明可以让我胃口变好，我还不相信，后来我吃东西时才注意到，一套大光明真的改善了我的胃口。

禅修是很完整的一套方法。很简单的一套大光明就让我的大颈包荷尔蒙失调好了，而且包括我的生意、我的健康、我的家庭、我全身的压力，种种的全跟着改善了。方法很简单，去练就对了！菩提禅修真的改变了我的一生，让我重生了，并且让我体会到，只有让自己健康，让整个家庭开心，才是最有意义的。